Hagase "Rica" Con Hierro

Su cuerpo nesecita hierro para sangre saludable. Hierro le ayuda formar celulas rojas "ricas".

Si usted no tiene suficiente hierro en su sangre, usted puede:

- ☞ tener la piel reseca o pálida,
- ☞ sentirse devil o cansada,
- ☞ tener dificultad al respirar,
- ☞ perder el apetito.

Niños con sangre mala de hierro pueden aprender mas despacio. Niños y mujeres embarazadas necesitan extra hierro para ayudarles y ayudar a sus bebes crecer.

☞ Consejos De Banco De Depositos De Hierro ☜

$$ Coma una variedad de comidas todos los dias, incluyendo comidas altas en hierro.

$$ Use carne con otras comidas en la misma hora de comida para que tenga mas hierro.

$$ Cortele ha los "estorbos de hierro" como te y cafe en las horas de comida.

$$ Anadir interes a su cuenta con usar sartenes de fierro, seguido. Anide hierro a su comida.

$$ Incluye una comida alta en Vitamina C con sus comidas todos los dias. Esto ayuda su cuerpo usar el hierro en comidas.

Fuentes de Comidas "Alta" En Hierro

carne de res
tortillas de maiz o harina
huevos
nueces

pasas
semillas
jugo de tamate
pan de grano entero

brecol
albaricoques secas
verduras
crema de cacahuete

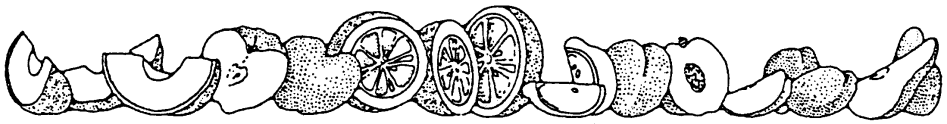
arroz
camaron
pavo
cereales de WIC

pollo
frijol & chicaro
higado
ciruelas y jugo de ciruelas
sardinas
espinacas
sandia
calabaza

$ $

Fuentes De Comidas "Alta" En Vitamina C

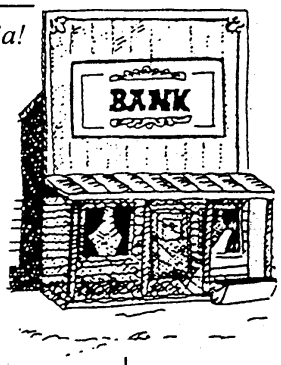
esparrango	chile verde	brecol
bretones	repollo	melón
coliflor	toranja y jugo	salsa de chile verde
naranjas y jugo	piña	papas
salsa	fresas	espinacas
tomates y jugo	nabos	jugos de WIC



Para empujar su cuenta de banco con hierro, coma éstas comidas juntas:

Cereales de WIC fortificado con hierro y jugo de naranja
Taco de frijol y carne con tomate y salsa ensima
Timbal de pollo con brecol y sandia de postre
Frijoles cocidos al horno, biscochos, y ensalada de repollo,
Meat loaf, papas molidas, y chicaro

Aqui esta una receta "alta" en hierro en que puedes contar que anide hierro ha su dia!



Albondigas de Manzana Molida

1 libra de carne molida	3/4 cucharada de sal
1 huevo	1/8 cucharada de pimienta
1/4 taza de manzana molida	1/8 cucharada de ajo de polvo
½ taza de cereal de WIC	1 bote de 8 onzas de salsa de tomate
½ taza cebolla picada	

Junte carne, huevo, manzana molida, cereal, cebolla, sal, pimienta y ajo en una spoera grande. Forme en bolas chicas. Ponga en una bandeja. Ponga la salsa de tomate ensima. Cosela por 1 hora en 350. Sirve 4 a 6.

$ $

Get "Rich" with Iron
Kansas Dept. of Health & Environment-BCYF-900 SW Jackson, Topeka, KS 66612-1220 (785) 296-1320 11/98